

# История появления популярных сладостей

Результаты исследований ученых из Австралии и США под руководством профессора Лян-Дар Хванга по действию генов, ответственных за восприятие сладкого вкуса, показывают, что любовь людей к сладкому это один из побочных эффектов эволюции. Миллионы и миллионы лет назад наши предки в буквальном смысле выживали за счет потребления сахара из фруктов и других продуктов, потому что большое количество сахара дает большее количество энергии, столь необходимой во времена, когда опасности могли прервать жизнь индивида в любой момент. Кроме того, потребление простых углеводов ведет к увеличению жировых клеток в организме, которые являются запасом энергии и уберегают от переохлаждения, что было особенно важно в ледниковый период. Таким образом, тяга к сладкому имеет очень и очень древние корни. Потому что в далеком прошлом у человека энергетические затраты организма значительно превышали затраты калорий современного человека. [2]



Самая распространенная в мире сладость — сладкий шоколад. Изначально, среди жителей тропической Америки, шоколад был напитком и только для настоящих мужчин — его готовили с добавлением перца, и пили холодным и чуть

забродившим. Рецепт шоколада привёз в Европу вместе с какао-бобами Кортес. Со временем католические монахи и монахини стали экспериментировать с напитком, пытаясь максимально раскрыть его вкус. Благодаря им к семнадцатому веку шоколад стал горячим и сладким.

Холодная радость, так называют мороженое. Сложно сказать, кто именно придумал мороженое. Ещё за двадцать веков до нашей эры в Китае уже подавали смешанные со льдом зёрна граната и кусочки фруктов. Любили охлаждать разные напитки и десерты с помощью льда в Древней Персии, Древнем Риме, в Индии времён династии Великих Моголов. Считается, что рецепт мороженого привёз в Италию из Китая путешественник Марко Поло. А первый опубликованный в книге рецепт мороженого был размещён в английском кулинарном сборнике 1718 года. В России мороженое на основе сливок, ягод и шоколада, стали делать в конце восемнадцатого века. Блюдо было, конечно, очень дорогим. [1] В разные века у разных народов были свои рецепты. Да и сейчас существуют десятки, если не сотни видов мороженого, в каждой стране свои.



Желе – один из тех десертов, который не теряет своей популярности уже долгое время. Это и не удивительно, так как приятный фруктовый вкус, простота приготовления и низкая калорийность блюда привлекает людей разных возрастов. Обычное мясное и рыбное желе (то есть холодец) известно было европейцам ещё в Средние Века. Для его получения долго вываривали продукты с высоким содержанием коллагена, например, куриные лапы, свиные уши или плавательные пузыри осетра. А вот для того, чтобы получился десерт, пришлось сначала изобрести форму желатина, который бы разводился горячей водой просто и быстро. Произошло это в конце девятнадцатого века. Американец по имени Перл Уэйт добавил к желатину краситель и сахар, и получился новый интересный десерт. Желе быстро покорило сердца любителей сладкого во всех

уголках земного шара. Сейчас этот десерт часто подают на детских праздниках в качестве лакомства и основного украшения стола.



Сладкие кондитерские изделия, которые любят все – это конфеты. В переводе с латинского confectio означает изделие ремесленников, что наглядно отображает весь трудоемкий и непростой процесс изготовления конфет. Первые конфеты появились в Египте. В то время было принято при выездах фараона бросать в толпу народа маленькие деликатесы - финики, варенные в меду. На Востоке финики заменялись инжиром, орехами и сушеными абрикосами с добавлением меда и различных пряностей. [1] В Риме на праздниках подавались засахаренные фрукты, к которым добавлялись кунжут, анис и мак. Париж в восемнадцатом веке являлся столицей кондитерского искусства. Местные кондитеры стали придавать конфетам разные формы, вкус конфет стал более изысканным, а число видов этого лакомства росло с небывалой скоростью. В Италии в это же время появился мармелад и марципан.



Сегодня сладостями уже никого не удивишь, прилавки магазинов полны разнообразными лакомствами. И тем радостнее становится от того, что многие кондитеры возвращаются к забытым рецептам прошлого, вспоминают рецепты сладостей, придуманные несколько веков назад, и создают новые шедевры кулинарии. Таким образом, история делает новый сладкий виток. Но в каждом событии есть положительные и отрицательные стороны. Поэтому во второй главе автор расскажет о пользе и вреде сладкого для человека.

## Сладкое: плюсы и минусы

Сложно найти человека, полностью равнодушного к сладкому. Кто-то в нем души не чает, кто-то ест больше, кто-то — меньше, но безразличных людей практически не бывает. К тому же, сладости — часть нашей культуры. Изысканная коробка конфет считается отличным подарком, плитка шоколада — приятным знаком внимания, именинный пирог — неотъемлемой частью празднования дня рождения. Тяга ко всему этому столь сильна, что от слова «сладость» произошли такие термины как «наслаждение», «услуга», «сладкая жизнь». Если задуматься, то нет ничего плохого, в желании полакомиться чем-нибудь вкусненьким, однако, в этом деле нужно знать меру. Большинство бед, о которых пойдет речь ниже, является результатом злоупотребления десертами. Итак, в чем плюсы и минусы сладких блюд?



## Польза сладкого

Главные компоненты сладостей — глюкоза и углеводы. Они дают организму запас энергии, легко усваиваются и быстро утоляют голод. [4]

Сладкое поднимает настроение, способствуя выработке в организме серотонина — гормона счастья.

Коричневый тростниковый сахар содержит минералы (калий, натрий, кальций, фосфор, железо) и растительные волокна, которые полезны для здоровья.

В состав горького шоколада входят антиоксиданты (а именно — полифенолы), благодаря чему этот продукт защищает сосуды от разрушительного влияния свободных радикалов. Кроме того, флавоноиды, которые попадают в шоколад из какао, улучшают циркуляцию крови и разрушают тромбы, являющиеся причиной сердечных приступов и других болезней, связанных с нарушением кровообращения.

Овощи, фрукты, содержащие сахар — это незаменимый источник аминокислот, витаминов и минералов.

**Сахаросодержащие продукты можно условно разделить на 3 группы:**

«чистый сахар» (сам сахар, мед, крахмал);

«полезный сахар» (фрукты, молодые овощи);

«вредный сахар» (булочки, пирожные, торты, печенье). [4]

При обработке высокими температурами и химикатами полезных веществ в сахаре не остается, а для его усвоения организмом расходуются жизненно-важные минеральные соли и витамины. Такое положение дел способно привести к нарушению работы иммунной и эндокринной систем. [2]

Следовательно, если вы сладкоежка, то замените сахар медом и сухофруктами, а также ограничьте потребление глюкозы, перейдя на «природные» подсластители (фруктозу или лактулозу, в больших количествах содержащихся во фруктах). [3] Пейте чай без сахара, а вместо сладких газированных напитков употребляйте минеральную воду. Это сократит вредное воздействие сладостей на организм.

## *Вред сладкого*

Способность быстро насыщать организм имеет обратную сторону: утоляя голод, сладкое с такой же скоростью снова его вызывает.

Чрезмерное употребление сладкого чревато набором лишних килограммов и ожирением. В группе риска люди старше 30 лет, ведущие малоподвижный образ жизни.



Сладкое вызывает психологическую зависимость.

Сладкое портит зубы. Особенно вредны в этом отношении леденцы, карамель, конфеты-тянучки и ириски, долго рассасывающиеся или прилипающие к зубам. Они создают благоприятную среду для размножения бактерий и провоцируют возникновения кариеса в труднодоступных местах, портят зубную эмаль.

Многие сладости вызывают аллергические реакции (к примеру, шоколад).

Злоупотребление сладостями (кексами, тортами, пирожными) может нарушить работу кишечника и пищеварительной системы в целом.

Излишки сахара провоцируют сахарный диабет и заболевания сердечнососудистой системы. Резкие скачки глюкозы, происходящие в организме при поедании сладкого, очень вредны.

Насыщенные жиры и транс-жиры сладких блюд повышают уровень холестерина в крови. Загустители, разрыхлители и консерванты в тортах, сдобе и пирожных отрицательно влияют на кожу, состояние волос и ногтей.

Вредными, по мнению диетологов, являются и газированные напитки — жидкости с большим количеством сахара и химических добавок, которые подвергли газации. Углекислый газ раздражает слизистую, он ускоряет всасывание этой смеси. Кроме того, в сладкой газировке, коле присутствует фосфорная кислота. Она вымывает кальций из организма. Некоторые напитки содержат кофеин. Такая жидкость после того, как ее выпьют, раздражает желудочно-кишечный тракт и желудок, сахар и красители всасываются быстро.

В последнее время сладости стали на почётное первое место среди всего множества продуктов.

Если раньше сладкоежками было лишь небольшое количество людей, то сейчас число тех, кто любит полакомиться сладеньким, выросло вдвое.

Экспертные службы решили подсчитать, сколько же кондитерских изделий за год употребляет среднестатистический россиянин и какую сумму денег ему приходится ежегодно тратить на сладости. Оказалось, что размер съедаемых пирожных, конфет, шоколада и прочих вкусоностей составил 24 килограмма на одного жителя России. Центр исследований кондитерского рынка в 2017 году определил, что среднестатистический россиянин тратит на сладости ежегодно 7 000 **рублей**. Это на 42 % больше, чем четыре года назад.

Злаковые батончики и фруктовый мармелад в скором времени могут обогнать по популярности привычные кремовые торты и пирожные. По данным Центра исследований кондитерского рынка, траты россиян на «здоровые» сладости за прошлый год выросли почти на 40 %. К вкусоностям, которые позиционируются как полезные, обычно относят различные печенья и батончики на основе злаков, орехов и переработанных сухофруктов, а также мармелад и пастилу на основе фруктового пюре и соков. Их потребление за минувший год увеличилось в России на 34,2 % — до 102 тыс. тонн, а расходы на подобные виды сладостей выросли за тот же период на 38,9 % — до 30,6 млрд. руб.[5]

Специалисты отмечают, что в основном тренд на здоровое и низкокалорийное питание можно проследить в крупных городах. При этом фитнес-сладкоежкам придется выложить за изыски больше денег, так как сладости, позиционируемые как более здоровые или полезные, дороже на 20-40 % аналогичных видов кондитерских изделий. Отказываться от сладкого или нет — выбор каждого. Нельзя категорично утверждать, что сладкое вредно. Тем более, сладкое

сладкому рознь — фрукты тоже могут быть сладкими, но они уж точно никому не навредят, если конечно не есть их килограммами.

Но в вопрос о вреде сладкого, скорее всего, подразумевается традиционные сладости: шоколад, сдоба, торты, пирожные, конфеты. Конечно, отказаться от сладкого совсем могут далеко не все. Здесь потребуется терпение и генеральская выдержка. Но если соблюдать меру и есть понемногу, то шоколад может стать отличным антидепрессантом. Впрочем, кондитерские изделия можно заменить фруктами: бананами, яблоками, киви, клубникой. Ну и конечно, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе — это первые помощники.

Итак, сладкие продукты необходимы для нормальной работы мозга, а полный отказ от них может быть вреден для здоровья. Но все же нужно быть внимательными, не переедать сладкого и избегать откровенно вредных продуктов. Можно не отказывать себе в удовольствии, но выбирать среди сладостей то, что наиболее полезно, тем самым обеспечить себе здоровье на долгие годы.

## Сладкое и медицина

13 мая 1920 года на конференции врачей-дантистов в Манчестере сахароза впервые названа главной причиной болезни зубов.[3] Впоследствии выяснились и другие множественные отрицательные последствия. По новейшим данным американских исследователей сахароза (торговое название "сахар"):

1. Способствует снижению иммунитета.
2. Может вызвать нарушение минерального обмена.
3. Способен привести к раздражительности, волнению, нарушению внимания, детским капризам.
4. Может вызвать повреждение почек.
5. Ухудшает зрение.
6. Приводит к нарушению всасывания питательных веществ.
7. Вызывает кариес.
8. Способствует ожирению.
9. У детей вызывает сонливость.
10. Служит причиной пищевой аллергии.
11. Способствует развитию диабета.

Согласно прогнозам Европейской ассоциации по изучению ожирения, к 2030 году избыточную массу тела будет иметь треть населения планеты (3,3 млрд. человек), из них ожирением будут страдать 1,1 млрд. По оценке ВОЗ, в 2011 г. в мире избыточную массу тела и ожирение имели более 40 млн. детей в возрасте

до 5 лет. Распространенность избыточной массы тела и ожирения у детей в разных регионах России колеблется от 5,5 до 11,8 %. [3]. Влияние сахара на детский организм наукой уже доказано: даже небольшое количество сахара повышает истеричность и возбудимость ребенка. Детям со склонностью к гиперактивности и нарушениям внимания различной этиологии противопоказано употребление конфет, карамелек, тортов, пирожных, сладкой сдобы и тому подобного. В качестве десерта допустимо употреблять фрукты, в них содержится не сахароза, а фруктоза.

Титул сладкоежки – это не черта характера, а затаившаяся болезнь или нежелательные гости в организме? Рассмотрим самые вероятные причины постоянной тяги к сладкому.

Слишком много соли. Просто говоря, много соленой пищи (колбаски, орешки, рыбка, соленья, пересаливаете свою стряпню и т.д.), организм пытается уравновесить соленое сладким. По задумке природы мы должны употреблять пищу всех вкусов, которые чувствуем.

Мало воды. Простые углеводы (сладенькое!) удерживают воду. Если организму не хватает воды, выпрашивая сладкое, он пытается удержать хотя бы тот минимум воды, который ему дали.

Несбалансированный рацион. Вычислить легко: если хочется сладкого после еды, значит, организм пытается компенсировать нехватку питательных веществ. Можно кушать много, но бесполезно. Обычно не хватает белка, правильных жиров, живой клетчатки. Десерт их не заменит, это чувство обманчиво. Не хватает витаминов. Все время хочется сладкого? Возможно, не хватает витаминов и микроэлементов. Хрома или магния, например. Именно они отвечают за своевременную доставку глюкозы в каждую клеточку нашего тела. Чтобы сделать «перекличку» витаминов и микроэлементов в организме, нужно сдать кровь, и если понадобится, пропить специальные витаминные комплексы.

Известно, что сладкое ведет к ожирению. Но можно ли есть конфеты и не поправляться, сколько конфет или шоколада можно есть в день? Конечно, от одной-двух конфеток в сутки вреда не будет. Средняя калорийность ста граммов шоколадных конфет – около 550 ккал. Это примерно четверть нормального дневного рациона, если измерять его в энергетической ценности. Места для белков и полезных жиров совсем не остается. И это всего сто граммов конфеток! Если человек может съесть одну конфету в день и остановиться на этом, значит, такая привычка не принесет вреда.

По мнению специалистов, ежедневная норма потребления сахара и продуктов его содержащих, должна составлять не более 10% от общего рациона. [4] Такое

количество не способно нанести вред здоровью и фигуре, если человек хочет избавиться от лишнего веса.

Возможно ли как-то нивелировать вред сахара? Вред сладкого для организма сложно переоценить. Существует ли способ, чтобы уменьшить его вред? Вред сладкого для организма почти полностью сходит на нет при регулярном использовании сахарозаменителя. Торты без сахара на стевии, гоголь-моголь, домашнее безе, творожное мороженое – все это легко приготовить в домашних условиях с помощью натуральных сахарозаменителей.

Главное, отдавать предпочтение только полезным сладостям. Очень часто люди употребляют вредные продукты, в которые не содержат в своем составе ценных веществ и витаминов. Среди сладостей, которые принесут пользу, отметим натуральный мед, а также темный шоколад, ягоды, фрукты, сухофрукты и орешки. Врачи-диетологи предупреждают, что люди, которые полностью отказались от сладостей, могут испытывать некоторые проблемы с печенью, а также с селезенкой. Еще одна опасность жизни без сахара - высокая вероятность развития депрессивных расстройств. Одинаковый вред нанесёт и переедание, и недоедание сладкого. Главное, не злоупотреблять, помнить, что всё хорошо в меру.



Как перестать есть сладкое в большом количестве? Пересмотреть свой рацион, возможно, даже увеличить количество потребляемой еды, но полезной! [3] Есть белковую пищу, чтобы сахар в крови не прыгал: отварная курочка или индейка, яйца, рыба, бобовые и орехи. Есть фрукты, которые содержат натуральные сахара в оптимальном количестве: это несладкие яблоки, твердые сорта груш. Ягоды сочетать с зеленью в смузи – это вкусно и полезно! Очень сладкие фрукты

(банан, виноград и т.д.) есть только до 12 дня. Употреблять натуральные пробиотики: квашеную капусту, домашний йогурт и творог. Углеводы только в паре с белком. Например, яблоко вприкуску с кусочком сыра, бутерброд не с вареньем, а с тем же сыром или творогом. Полезны растительные жиры: кунжутное, льняное, тыквенное масла, авокадо, разные орешки и семечки. Потребность организма в сладком (не в сахаре!) легко удовлетворить без привычных сладостей, а просто медленно разжевывая углеводы: хлеб, кашу, орехи. Уже во рту они расщепятся до простых сахаров, и организм получит необходимый сигнал о поступлении сладкого.

Таким образом, мы видим, что отношение медицины к сладостям неоднозначное. С одной стороны, любой врач скажет, что сладкое – это зло. Но в то же время, наш организм без ежедневного потребления определенной дозы сладкого просто не может существовать. Значит, сладости полезны и необходимы нашему организму, но нужно уметь контролировать их потребление.

## Заключение

Во-первых, по опросам людей, большинство едят сахара 1-2 раза в день или сколько хотят: то есть они контролируют потенциальный вред сладкого.

Во-вторых, с возрастом меняются сладкие предпочтения – происходит переход от вредного чупа-чупса к полезному горькому шоколаду.

Третье: чем старше опрашиваемый – тем меньше внимания он обращает на цену и больше на состав и срок годности. Это говорит о том, что дети ответственно относятся к чужим деньгам.

И, наконец, в-четвертых. Чем старше респондент, тем меньше сахара старается он класть в чай или кофе, так как взрослые обращают внимание, прежде всего, не на цену (белый сахар дешевый продукт), а на пользу и вред для здоровья, а дети чаще вынуждены, по причине отсутствия своих денег, наедаться доступным вредным белым сахаром.

А ведь самые простые сладости, известные человечеству — это фрукты и ягоды. Мы и сейчас едим их с большим удовольствием. Но человек малым довольствоваться не привык и со временем изобрёл множество десертов, один другого слаще и затейливее. Нет ничего плохого в потреблении сладкого время от времени. Но **если есть много сладкого**, то можно нажать себе множество лишних проблем: сахарный диабет, избыточный вес, прыщи, кариес и прочее.

**Сладкоежки — это, скорее всего, диагноз.** Заставить их отказаться от вкусовностей практически невозможно. Однако любители конфет и шоколада должны понимать, что пристрастие к сахару может быть губительно. Поэтому нельзя забывать о золотой середине: умеренное употребление в пищу сладкого не только доставит удовольствие, но и сохранит здоровье.

### Список литературы

Вольпер И. Н. «Легенды и быль о продуктах». Издательство «Экономика», 1969 .

Родригес-Вида А. Тело человека. Нескучная анатомия. Москва, Лабиринт Пресс, 2010.

Саламашенко Н. Семейная энциклопедия здоровья. Санкт-Петербург, *Торгово-издательский дом «Амфора»*, 2013.

Тужилкин В.И., Штерман С.В. «О роли сахара в современном мире». Московский государственный университет пищевых продуктов. Пищевая промышленность, 2012.

### Интернет-ресурс

5. Вредные и полезные сладости. Электронный ресурс / И.Зайцева. - Режим доступа: <http://irinazaytseva.ru/poleznye-sladosti.html>.

6. Классификация кондитерских изделий. Продукты питания, технология производства, товароведение Электронный ресурс. - Режим доступа: <http://www.comodity.ru/>

Мучные кондитерские изделия // Энциклопедия молодой семьи Электронный ресурс. - Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru/enc-Semya/60.htm>

Торты, пирожные и другие изделия: польза и вред для здоровья Электронный ресурс. - Режим доступа: <http://vse-sekrety.ru/542-torty-pirozhnye-i-drugie-izdeliya-polza-i-vred-dlya-zdorovya.html>